

## Programm

Kurse: 7 Std. (je 90 min): 65 EUR

Kennenlernstunde: 5 EUR

Offene Stunde: 90 min: 12 EUR, 10er-Karte: 90 EUR

Monatsbeitrag: 45 EUR (min. 6 Monate, unbegrenzte Teilnahme an Offenen Stunden)

Privat- oder Einzelstunden sowie Firmen- oder Gruppenkurse auf Anfrage

Anmeldung unter 0 72 43 53 15 34 oder unter [www.yogahaus-ettlingen.de](http://www.yogahaus-ettlingen.de)



Kurse

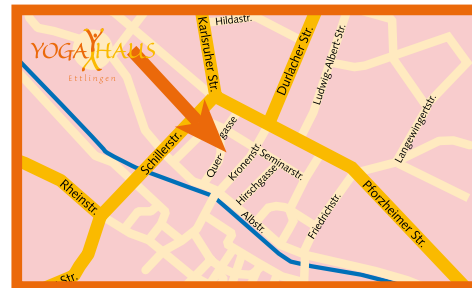
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
10-11.30 Luna-Yoga		10-11.30 Offene Stunde I-III*		10-11.30 Offene Stunde I-III*	
		17-18.30 Kurs II-III		15-16.00 Yoga für Kinder	16-17.30 Offene Stunde I-III
18.30-20.00 Offene Stunde I-II	18.00-19.45 Kurs I-II	18.45-20.15 Offene Stunde I-II	18.30-20.00 Kurs II-III	18.00-19.30 Kurs II-III	
20.15-21.45 Kurs für Schwangere	20.15-21.45 Offene Stunde Yoga II-III dynamisch	20.15-21.45 Kurs I	20.15-21.45 Offene Stunde Yoga für den Rücken I		

\*) Mit Kinderbetreuung (bitte teilen Sie mit, ob Sie ein Kind mitbringen)

I: Anfänger; Auffrischung, sanfter; II: Mittelstufe; III: Fortgeschritten

YOGA HAUS Ettlingen, Quergasse 10, 76275 Ettlingen

So finden Sie uns:



YOGA HAUS  
Ettlingen

Geschäftsführung:  
Dr. Bettina Wentzel  
Jeanette Marx

Quergasse 10  
76275 Ettlingen

Tel.: 072 43 - 53 15 34  
Mobil: 01 72 - 696 37 89

E-Mail: [info@yogahaus-ettlingen.de](mailto:info@yogahaus-ettlingen.de)  
[www.yogahaus-ettlingen.de](http://www.yogahaus-ettlingen.de)

Kontoverbindung:  
Volksbank Ettlingen  
Konto-Nr.: 167 317 405  
BLZ 660 912 00



Kraft

Entspannung

Meditation

Lebensfreude

Vitalität



# Yoga ist ... Einheit von Körper, Geist und Seele

Erlernen Sie ein ganzheitliches Übungssystem, um Körper, Geist und Seele zu harmonisieren.

Das YOGAHAUS Ettlingen bietet:

### ••• Offene Yoga-Stunden •••

Dies ist ein Angebot, zu dem Sie ohne Anmeldung kommen können. Sie bezahlen nur für die Stunden, an denen Sie teilnehmen, verpflichten sich nicht auf einen speziellen Termin und können so oft kommen, wie es Ihr Gefühl und Ihre Zeit erlauben. Ein Einstieg ist auch über Offene Stunden möglich.

### ••• Kurse •••

In unseren wöchentlichen Yoga-Kursen (7 Termine) können Sie in einer festen Gruppe an einem bestimmten Termin in der Woche Yoga Schritt für Schritt erlernen und auch mehr über die Philosophie des Yoga erfahren.

### ••• Workshops und Seminare •••

*Lassen Sie den Alltag hinter sich und schöpfen Sie neue Kraft!*



# Vitalität durch ... Bewegung

Müde?

Kraftlos?

Niedergeschlagen?

Yoga ist energisierend, heilsam, herausfordernd und meditativ zugleich.

Yoga hilft Ihnen, den entkräfteten Körper wieder fit zu machen.

Werden Sie durch Yoga körperlich und geistig flexibel.

Schöpfen Sie mit gezielten Yoga-Übungen neue Lebensfreude.



# Harmonie durch ... Entspannung

Überanstrengt?

Gestresst?

Überdreht?



Erleben Sie die beruhigende Wirkung von Yoga-Übungen, in denen Sie loslassen und entspannen können.

Lernen Sie, durch Konzentrationsübungen Ihre Kräfte zu mobilisieren.

Yoga lehrt die Kraft der Gegenwart, befreit und macht glücklich. Voraussetzung ist lediglich die Bereitschaft, etwas Gutes für sich zu tun.

